

//INFORMATIEF

Rayen Bindraban is al 21 jaar fysiotherapeut en heeft ervaring opgedaan in binnen- en buitenland op grote toernooien (EK's en WK's). Hij is 5 jaren fysiotherapeut van de Suriprofs geweest en is nauw betrokken in het voedings- en trainingsbeleid van vele topsporters (profvoetballers, atleten, vechters). Zijn ambities strekten verder dan wat fysiotherapie en de specialisaties te bieden hadden. Daarom is hij zich daarbuiten om gaan specialiseren op het gebied van training, coachen en voedingsleer, bij o.a de KNAU (Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie). Hij heeft vele diploma's waaronder topsportcoach sinds 2002. Zijn specialisaties daarbij zijn sprinttraining, krachtraining, mentale begeleiding en talentontwikkeling. Momenteel begeleid hij vanuit zijn 3 praktijken in Amsterdam een aantal topvechters met specifieke krachtraining en juiste voeding. Wilt u meer informatie over zijn cv en bedrijf, bezoek gerust zijn website op [www.reat.nl](http://www.reat.nl)



# WINST UIT VOEDING

In mijn vorige artikel heb ik het belang van goede basisvoeding behandeld, juiste tijdstippen om voedsel tot je te nemen en tips voor een optimaal herstel. Ik had beloofd wat dieper in te gaan op de juiste preparaten (sportsupplementen) naast de basisvoeding.

Laat ik beginnen met aan te geven dat er veel voor- en tegenstanders zijn met betrekking tot het gebruik van supplementen. De tegenstanders van extra supplementen beweren dat, indien je een goede voedingsmaaltijd eet, je geen aanvulling nodig hebt. Dan voldoe je aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheden (ADH) vitaminen, mineralen en sporenelementen.

Ik ben persoonlijk een voorstander van extra supplementen en dat wil ik heel kort toelichten. In de eerste plaats zijn er extreem weinig mensen die eten volgens de aangegeven richtlijnen van

een volwaardige voeding. Eén van de vele onderzoeken die deze stelling onderbouwd, vind je terug in een onderzoek uit 2004 gedaan door TNO (Kwaliteit van Leven). Bij jong volwassenen tussen de 19 en 30 jaar blijkt dat maar 2% de aanbevolen hoeveelheid (150 gram) groente per dag eet en slechts 8% de aanbevolen hoeveelheid (200 gram) fruit. Ook het gebruik van zuivelproducten is ver onder de maat. Verder blijkt dat we in het dagelijks leven steeds blootstaan aan vele ongezonde invloeden **waar we niets aan kunnen doen**, zoals stress, meeroken, luchtvervuiling en straling. Ons voedsel is niet altijd hoogwaardig met

voldoende voedingsstoffen (verkeerde bereiding, teveel raffinageprocessen, teveel bemesting, vlees soms gefokt met hormonen, vis vervuild met zware metalen, etc.).

Onze vitaminetekorten zijn niet dramatisch, ik noem het daarom ook een relatief tekort, we worden er niet doodziek van. Wel is het zo dat je met een relatief tekort niet optimaal kunt functioneren, je voelt je bijvoorbeeld te snel vermoeid en lusteloos, je herstelt traag, je hebt een lage weerstand, je voelt je niet goed uitgerust, je kunt niet maximaal presteren etc.

Ik ben ervan overtuigd dat de serieuze vechters een verhoogde behoefte hebben aan voeding en bouwstoffen. Een vechter vraagt veel meer dan gemiddeld van zijn lichamelijke en geestelijke conditie. Vandaar mijn pleidooi voor onderstaande supplementen.

Ik verdeel mijn aanvullingen in een basissuppletie, iets dat elke vechter moet innemen, en een op maat toegespitst supplement, afhankelijk van de doelen: spieropbouw en vetreductie, afvallen (pure gewichtsreductie), sneller herstellen, korte termijn oppepper, etc.

## BASISSUPPLEMENTEN VOOR ELKE VECHTER:

- 1 Hooggedoseerd Multivitaminen preparaat
- 1 Hooggedoseerd Multimineraal preparaat met een hoog gehalte aan magnesium
- 2x 500 mg Vit C
- 1 Omega 3-6-9 visolie. (Om niet teveel in details te treden, vermeld ik geen hoeveelheden, vaak is het aangegeven op het potje).

De op maat toegespitste supplementen zal ik uitgebreider in de volgende editie behandelen.

Naast de supplementen is uiteraard en goede basisvoeding (zie deel1) een vereiste. **Let wel: supplementen zijn extra aanvullingen en geen vervanging!**

### PRAKTISCHE MENU'S VOOR EEN KICKBOKSTRAINING:

In de vorige editie heb ik al het belang van koolhydraten als brandstof beschreven:

Gebruik twee uur van te voren koolhydratenrijk voedsel, bijvoorbeeld:

- 3-4 bruine boterhammen met kipfilet, kaas of eieren
- Spaghetti of volkoren macaroni met kipfilet en rauwkost salade
- Zilvervliesrijst met vis en groente
- Brinta/Havermout/Volkorengranen met magere melk.

Heeft u geen tijd om een volledige maaltijd te bereiden voor de training, kies dan uit de onderstaande alternatieven:

- Drinkmaaltijd (Hero ontbijt drankjes)
- Sportrepen (MDY Energy-bite of Megabite ) en veel drinken
- Fruit (banaan/ mandarijnen/gedroogde rozijnen, vijgen en abrikoos)
- Koolhydraten shake

### MENU'S VOOR NÀ EEN KICKBOKSTRAINING:

Binnen dertig minuten na het sporten schreeuwt je lichaam om aanvulling van eiwitten, koolhydraten en vocht. Als je daar geen gebruik van maakt, mis je de kans op snel herstel.

De beste aanvulling die ik momenteel ken, en enorm enthousiast over ben, is Total Recovery drink (MDY) Dit is een uitgebalanceerde mix van voorverterde eiwitten en koolhydraten. Voorverteerd wil zeggen dat het sneller wordt opgenomen in het lichaam en via de bloedbaan sneller in de spieren wordt opgenomen en herstel en aanvulling snel kunnen aanvangen. Total Recovery drink kan ook gedronken worden tijdens de training in de korte rustpauzes.

Andere mogelijkheden voor herstel zijn:

- Bakje magere of halfvolle vruchtenkwark, magere yoghurt met fruit of mix van Brinta met wat eiwitpoeder in water of melk shaken.
- Gedroogde vruchten in magere kwark.
- Sportreep (Probite of Megabite MDY)

U kunt na de herstelfase rustig de tijd nemen om naar huis te gaan voor een iets 'zwaardere' maaltijd.

**Ik zal globaal wat voorbeelden van dagmenu's beschrijven en deze zo gevarieerd mogelijk proberen te maken zodat je een idee krijgt van de variatiemogelijkheden.**

Ten overvloede wil ik erop wijzen dat deze menu's globale richtlijnen zijn. Elk individu is anders. De één heeft een hoog vetpercentage met een trage stofwisseling, de ander weer hoog in zijn spiermassa met een hogere stofwisseling.

Om een individueel dagmenu samen te stellen moet je meer van de persoon in kwestie weten.

**VECHTER 1:**  
MAN ROND 70 KG TRAI NT  
3 TOT 5 UUR PER WEEK  
(RECREATIEF/SERIEUZE AMATEUR)

**8.00 Ontbijt:**

50 gram Brinta met 250 ml halfvolle melk (eventueel met een lepel honing aanzoeten)

**10.30 Tussendoor:**

1 appel, 2 plakjes ontbijtkoek

**13.00 Lunch:**

4 sneetjes volkorenbrood belegd met 40 gram kipfilet (4 plakken) en 40 gram (2 plakken) 20+kaas, rauwe tomaat, 2 stuks mandarijnen. Drinken 150 ml magere melk

**15.30 Tussendoor**

100 gram Rauwkost en 2 Krenten evergreen

**18.00 Avondeten**

100 gram zilvervliesrijst, 1 bout kip zonder vel en 50 gram gekookte broccoli

**Training: rond 20.00**

**Na de training 21.00** binnen 30 minuten, 250 ml Total Recovery drink (MDY) of bakje fruitiyoghurt of 250

gram magere kwark met vruchten of energy bite (MDY)

**Bij thuiskomst 22.30** 2 volkoren sneetjes brood met zalmfilet of havermoutpap met een schepje wei-eiwitpoeder.

**VECHTER 2:**  
MAN ROND 70 KG TRAI NT  
6 TOT 10 UUR PER WEEK  
(SEMI OF PROFESSIONAL)

**9.00 Ontbijt:**

250 ml Hero fruitontbijt, 2 sneetjes volkorenbrood met vruchtenjam ongezoet en 1 glas halfvolle melk

**10.30 Voor training**

Banaan

**11.00-12.00 Kickbokstraining**

Binnen 30 minuten of tijdens de training Total Recovery drink of Energie reep (Energy bite)

**13.30 Lunch**

4 sneetjes volkorenbrood belegd met 40 gram Tonijn naturel en 40 gram kalkoenfilet, een halve advocado en 150 gram verse ananas of mango.

**16.00 Tussendoor**

200 gram Yoghurt met fruit en 5 scheppen cornflakes, handje vol noten of 5 stuks gedroogde abrikozen, geheel kan ook vervangen worden door een Probite reep (MDY)

**18.00 Avondeten**

150 gram volkoren macaroni en 100 gram rundergehakt en een rauwkost salade (komkommer/sla/tomaat/radijs en pijnboompitten).

**Training: rond 20.00**

**Na de kickbokstraining 21.00** binnen 30 minuten of tijdens de training 250 ml Total Recovery drink (MDY) en na de training bakje fruitiyoghurt of 250 gram magere kwark met vruchten.

**Bij thuiskomst 22.30**

2 sneetjes volkorenbrood met zalmfilet of weer een kleine warme maaltijd 100 gram macaroni en gehakt.

**Voor slapen gaan**

Proteïne shake met langzaam opneembare eiwitten (Promax MDY).

In beide voorbeeld menu's heb ik de opname van vocht achterwege gelaten, maar zoals je vast wel weet is het van belang tussen de 2 en 3 liter vocht per dag te nuttigen (water, groene thee)

Voor de rekenliefhebbers onder ons: In bovenstaand schema zit de verhouding op 25% eiwitten, 15% vetten en 60% koolhydraten

**Vechter 1 tussen de 2300-2500 calorieën.**

**Vechter 2 tussen de 2500-3000 calorieën.**

Hopelijk geeft bovenstaande u een idee hoe een uitgebalanceerd en evenwichtig menu eruit ziet. U kunt vanzelfsprekend wat eigen variatiemogelijkheden hierop toepassen.

In het volgende artikel zal ik vooral ingaan op voorbeeldmenu's voor zwaargewichten (+90kg) en verstandig afvallen om op wedstrijdgewicht te komen.

Heeft u als lezer nog vragen over een bepaald onderwerp kunt u dat doorgeven via de redactie of onze website [www.reat.nl](http://www.reat.nl).

**Wilt u meer informatie over zijn cv en bedrijf bezoek gerust zijn website op [www.reat.nl](http://www.reat.nl)**